Kiełki. Niezbędna część codziennej diety

Kiełków nie uprawiamy w ogrodzie, ale traktujemy je jak warzywa. Dobrze rosną w pomieszczeniu, zabierają niewiele miejsca i można je uzyskiwać przez cały rok. Są wyśmienitym dodatkiem do sałatek, kanapek, potraw stir-fry oraz w roli przybrania. Zaliczają się do tak zwanej superżywności (z ang. superfood), ze względu na wyjątkowo dużą zawartość substancji odżywczych.

Uprawa

Mamy do wyboru dwa najczęściej stosowane sposoby uprawy młodych jadalnych roślin. Prawdziwe kiełki hoduje się w pojemnikach bez użycia ziemi. Do wzrostu wystarczy im wilgoć, powietrze i światło. Do spożycia nadaje się cały kiełek wraz z nasieniem. Miniwarzywa zielone to warzywa niewielkich rozmiarów. Ich nasiona wysiewamy na tackach lub w płytkich pojemnikach ze specjalnym podłożem i zbieramy bardzo młode pędy nadziemne. Należy wysiewać co jakiś czas nowe partie i używać wyłącznie nasion organicznych. Do hodowli kiełków (bez ziemi) potrzebne jest naczynie. Do wyboru mamy ich wiele, na przykład: specjalny słoik, kilkuwarstwowa „wieżyczka” lub specjalny woreczek. Słoik do kiełków można również przygotować własnoręcznie – wystarczy czysty szklany słoik, kawałek gazy i gumka recepturka. Do uprawy miniwarzyw używa się płytkich tac lub małych pojemników wypełnionych specjalnym podłożem. Podłoże posypujemy grubą warstwą nasion, które następnie przykrywamy cienką warstwą podłoża. Spryskujemy wodą z butelki z końcówką rozpylającą. Należy zraszać kilka razy dziennie. Zielone kiełki pojawią się po 10–14 dniach, a maleńkie, delikatne rośliny będą gotowe do spożycia po 1–3 tygodniach, w zależności od gatunku. Pędy należy odcinać nożyczkami tuż nad ziemią i użyć od razu. Niektóre można zbierać tylko raz, inne

wielokrotnie.

Kiełki do słoików i „wieżyczek”

Oto łatwo dostępne nasiona warzyw i zbóż nadające się do hodowli kiełków.
Lucerna siewna (Medicago sativa) Cienkie jak nitka kiełki o orzechowym smaku.
Brokuł (Brassica oleracea var. italica) Kiełki o intensywnym, ostrym brokułowym smaku.
Kozieradka pospolita (Trigonella foenum-graecum) Kiełki o słodkim, pikantnym smaku, przypominającym curry.
Kiełki fasoli (złotej) mung (Vigna radiata) Grube, białe kiełki, przyjemnie chrupiące, słodkie i soczyste.
Rzodkiewka (Raphanus sativus var. sativus) Kiełki o ostrym, lekko pikantnym smaku rzodkiewki.
Inne popularne odmiany do hodowli kiełków to: fasola adzuki, szałwia hiszpańska, koniczyna łąkowa, czerwona kapusta, jarmuż, szczypiorek czosnkowy (czosnek bulwiasty), cebula i komosa ryżowa. Większość kiełków spożywa się na surowo, jednak kiełki soczewicy, soi i cieciorki można lekko podgotować na parze.

Miniwarzywa zielone

Do uprawy nadają się: pszenica, jęczmień, gryka, groszek i groszek śnieżny, rzeżucha, biała gorczyca, rzodkiewka, brokuł, słonecznik i mieszanki sałat. Młode pędy zbiera się, gdy osiągną wysokość 3–10 cm, gdy pojawią się pierwsze prawdziwe listki, czyli po 7–21 dniach, w zależności od odmiany. Wiele z nich można zbierać również kilka tygodni później, na przykład liście sałaty. Niektóre odmiany nadają się do hodowli, i kiełki, i miniwarzywa.
Pieprzyca siewna (Lepidium sativum) nazywana rzeżuchą (nazwa błędna, ale bardziej rozpowszechniona od właściwej). Pędy o łagodnym, lekko pikantnym smaku; doskonałe do sałatek.

Groszek śnieżny (Pisum sativum var. macrocarpon) Młode, świeże pędy mają wyśmienity, słodki smak groszku, podobny do młodego szpinaku.
Pszenica zwyczajna (Triticum aestivum) Uprawiana ze względu na wyjątkowe właściwości odżywcze. Dodaje się ją do soków i owocowych koktajli. Lubi ciepłe stanowiska – wtedy gotowa jest do zbioru po 6–9 dniach.
Gorczyca biała (Sinapis alba) Pędy o łagodnym smaku gorczycy, najczęściej podawane do jajek.

Kupowanie i przechowywanie

Kiełki powinny mieć intensywny kolor i przyjemnie chrupać; nie mogą być ani przesuszone, ani nadmiernie wilgotne. Należy je przechowywać w plastikowych pojemniczkach, w których są sprzedawane. Ewentualnie można przełożyć do płaskiego, szczelnego pojemnika z pokrywką, przykryć luźno papierowym ręcznikiem i dokładnie zamknąć. Przechowywać w lodówce do 4 dni.

Właściwości zdrowotne

Garść kiełków brokułów dodana do sałatki czy kanapek może korzystnie wpływać na żołądek. W jednym z ostatnio przeprowadzonych badań u osób zakażonych wywołującą wrzody bakterią Helicobacter, które spożywały 70 g kiełków brokułu dziennie przez 2 miesiące, zaobserwowano mniejsze ilości bakterii i łagodniejszy stan zapalny żołądka niż u osób niespożywających kiełków. Kiełki lucerny zawierają saponiny – związki roślinne, które mogą być pomocne w obniżaniu stężenia szkodliwego dla serca cholesterolu.

Przepisy

Sałatka z kiełków z rzodkwią japońską i soją

Kiełki fasoli są dostępne w wielu sklepach. Można je także

wyhodować w domu i dodawać do sałatek, które dzięki temu będą przyjemnie chrupać.

Rozmrozić 400 g łuskanej soi edamame.

Obrać 90 g rzodkwi japońskiej (daikon) i pokroić w cienkie paseczki (julienne).

Pokroić ogórek libański lub inny mały ogórek we wstążki.

Wymieszać soję z rzodkwią i ogórkiem w salaterce.

Dodać 90 g kiełków soi, 30 g kiełków groszku śnieżnego oraz 60 g kupnych kiełków fasoli i wymieszać.

Wycisnąć do słoika sok z 1 cytryny, dodać 1 łyżeczkę oleju sezamowego i 1 łyżeczkę oliwy z oliwek, po czym potrząsnąć, aby składniki się połączyły.

Polać sałatkę i od razu podawać.

Fot. Shutterstock